

АДАптиРАН ХАНДБАЛ ЗА ДЕЦА С УВРЕЖДАНИЯ

Емил Аврамов, Милена Аврамова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

ORCID

Emil Avramov – <https://orcid.org/0000-0002-2081-3004>

Milena Avramova – <https://orcid.org/0000-0002-9402-4534>

РЕЗЮМЕ

Тази разработка беше стимулирана от интереса, от гледна точка на прекия участник – автора, като треньор на отбор за деца с интелектуални увреждания. Тук се разглеждат аспектите на адаптирания хандбал, неговото развитие, етапите на подготовка.

Предвид броя и разнообразието от двигателни дейности хандбалът е една от най-сложните спортни игри – рядко друга спортна игра съдържа всички естествени форми на движение като бягане, скачане, приземяване, търкаляне или хвърляне. Всички тези естествени форми на движение са равномерно представени и често се използват в защитни и нападателни дейности.

Ето защо си поставихме за цел да оптимизираме подготовката на деца с увреждания по адаптиран хандбал при отделните етапи на обучение. Предмет на изследване е адаптираният хандбал. Обект на изследване е процесът на обучение в адаптиран хандбал при деца с интелектуални увреждания. Дадените от нас цели и съдържание на учебния материал в трите етапа на обучение на многогодишната подготовка по адаптиран хандбал при деца с интелектуални увреждания ще улеснят и оптимизират работата на треньорите в подготовката с адаптиран хандбал.

Ключови думи: адаптиран хандбал, деца с увреждания, модифициране

STAGES IN THE MANY YEARS OF TRAINING OF HANDBALL GOALKEEPERS

Emil Avramov, Milena Avramova

National Sports Academy, Department of Basketball, Volleyball and Handball

ABSTRACT

This development was stimulated by interest from the author's direct participant perspective, as a coach of a team for children with intellectual disabilities. Here aspects of adapted handball its development, stages of preparation are discussed.

Given the number and variety of motor activities, handball is one of the most complex sports games - the richness of their variety, rarely another sports game contains all natural forms of movement such as running, jumping, landing, rolling or throwing. All of these natural forms of movement are evenly represented and often used in defensive and offensive activities.

Therefore, we aimed to optimize the training of children with disabilities in adapted handball at the different stages of training. The object of study is adapted handball. The object of study is the training process in adapted handball for children with intellectual disabilities. Our given objectives and content of the training material in the three stages of multi-year training of adapted handball in children with intellectual disabilities will facilitate and optimize the work of coaches in training with adapted handball.

Keywords: *adapted handball, children with disabilities, modification*

ВЪВЕДЕНИЕ

Хандбалната игра е активна игра за всестранно развитие, тъй като съдържа в себе си всички психомоторни и интелектуални особености на човека (Аврамов, 2022). Тя е подходяща както за буйните и палави деца, като регулира тяхната невъздържаност, така и за по-плахите, като ги провокира за действия.

Играта има своя правилник, своите закони. Тя учи, че пред тях всички са равни. Именно спазването на правилата и обективното ръководене на срещата допринасят най-много за красотата и прогресирането на играта (Вълчев, 1991).

Непрекъснатата промяна на игровите ситуации възпитава бързо и точно мислене при вземането на правилни решения. Едно от главните условия за правилното решение на игровата ситуация е бързата и точна ориентация в игровата обстановка чрез формиране на възприятия за време, пространство, движение на топката, противника и др. Всичко това способства за усъвършенстване на мисловните процеси на подрастващите (Върбанов, 2015).

Адаптираният хандбал не е разпространен в България като двигателно и тренировъчно средство за деца с увреждания. Той има комплексна насоченост, като движенията могат да бъдат с избирателно действие или комплексни – за подобряване на физическите качества и особено на координацията на движенията. В зависимост от индивидуалните възможности на децата и особеностите на увреждането се използват модифицирани разнообразни движения от играта в защита и нападение – по елементи.

Адаптираният хандбал включва обучение по хандбал на деца с увреждания с цел подобряване на двигателните умения и способности, позволявайки до известна степен да се компенсират загубените двигателни функции.

Многогодишната спортна подготовка се определя като единна педагогическа система, която осигурява приемственост на целите, задачите, средствата, методите и формите на подготовка в различните възрастови групи в процеса на спортното усъвършенстване (Желязков, Дашева, 2017).

Спортната подготовка е обект на изследване от редица автори в различни спортни дисциплини (Аврамов, 2015; Аспарухов, 2020; Йотов, 2015; Антонова, 2015; Крумов, 2023).

МЕТОДИКА

Целта на настоящия доклад е разработване на методика за подготовката на деца с интелектуални увреждания по адаптиран хандбал.

Предмет на изследване е адаптираният хандбал.

Обект на изследване е процесът на обучение в адаптиран хандбал при деца с интелектуални увреждания.

За реализиране на основните задачи и постигането на целта е приложена комплексна методика от:

- Литературно проучване, в което са разгледани наличните литературни източници и програми и е извлечена необходимата информация.
- Теоретико-логически анализ, където анализирахме и сравнихме разработени във времето оскъдни материали относно подготовката в адаптиран хандбал.
- Разработка на методика за обучение при деца с интелектуални увреждания.

РЕЗУЛТАТИ

Адаптираният хандбал е целенасочен педагогически процес, в който се решават специфични задачи при наличието на двигателна активност чрез адаптиране, модифициране и промяна на физическата дейност в учебно-тренировъчната практика, така че да е подходяща за деца с различни увреждания.

Според Световната здравна организация към децата с увреждания има същите изисквания за физическа активност както към децата без увреждания – 60 минути или повече умерено интензивна активност през деня. Автори от Американския колеж по спортна медицина (ACSM) препоръчват 30 минути умерено интензивно аеробно натоварване 3–4 пъти седмично за деца със и без увреждания.

Адаптираният хандбал има няколко аспекта – рекреация, състезателен/ елитен спорт, училищен спорт, спорт за всички и рехабилитация (Фигура 1).



Фигура 1. *Аспекти на адаптирания хандбал*

Адаптираният хандбал *като рекреация* се осъществява в свободното време по един възстановителен и активен начин, така че да се компенсира всекидневието, като заниманията трябва да се приемат не само за физическа тренировка, но и за източник на забавление. *Като елитен спорт* се осъществява чрез организирано или неорганизирано участие, като целта е изразяването или подобряването на физическата и психическата годност, развиването на социални отношения или постигането на спортни резултати на всички нива. Адаптираният хандбал *като училищен спорт* е педагогически процес, насочен към физическото усъвършенстване на подрастващите в образователната система. *Като спорт за всички* има за основна цел да разкрие в по-голяма степен своите социални, оздравителни и приложни функции. *Като рехабилитация* се използва за възстановяване или подобряване на физическото и функционалното състояние, като се основава на психофизическата оценка. Определя и анализира целта и задачите на въздействие/интервенция и текущ контрол за постигане на очакваните цели.

Адаптираната хандбална методика за деца с интелектуални увреждания се осъществява в три етапа – подготвителен, основен и заключителен, където се решават следните задачи:

В подготвителния етап:

- ✓ общо физическо развитие, обучение в правилна техника без и с топка. Обучение в правилно знание на играта;
- ✓ усвояване на основни умения и навици;
- ✓ въздействие върху физическите качества на децата с интелектуални увреждания чрез специализирани упражнения за сила и издръжливост.

В основния етап:

- ✓ затвърдяване и усъвършенстване на техниката без и с топка, както и някои групови и отборни действия в защита и нападение;
- ✓ повишаване на психофизическия тонус и защитните сили на организма;
- ✓ преодоляване на мускулния дисбаланс;
- ✓ укрепване и уравнивяване силата на мускулатурата;
- ✓ нормализиране подвижността на гръбначния стълб;
- ✓ подобряване функциите на дихателната и сърдечносъдовата система;
- ✓ повишаване на функционалните възможности на организма и общото ниво на физическото развитие и дееспособност.

В заключителния етап:

- ✓ поддържане нивото на физическото развитие, функционалните възможности и физическата дееспособност на обучаваните деца, придобити в основния период. Затвърждаване и усъвършенстване в технико-тактическа подготовка;

Прилагането на методиката по адаптиран хандбал за деца с увреждания е съобразено с няколко изисквания (Таблица 1).

Таблица 1. *Характерни особености според вида увреждания*

ВИД УВРЕЖДАНЕ	ХАРАКТЕРНИ ОСОБЕНОСТИ
Умствена изостаналост	Ограничения в интелектуалното функциониране, двигателната сфера и адаптацията
Аутизъм	Качествени нарушения в социалните взаимоотношения и начина на комуникация, както и ограничен стереотипен, повтарящ се комплекс от интереси и дейности
Синдром на Даун	Нарушение в моториката, комуникацията и социалните взаимоотношения. Наличие на атланта-аксиална нестабилност

ДИСКУСИЯ

Основната насоченост на многогодишната спортна подготовка е постигането на високи спортни резултати чрез осигуряване на оптимално съотношение на различни страни от спортната подготовка на състезателите през различните етапи. Тя гарантира планомерно, постепенно увеличаване на обема и интензивността на тренировъчните и състезателните натоварвания в съответствие с биологичната възраст и индивидуалните възможности на спортистите на всеки етап от многогодишната спортна подготовка.

В тази насока Антонова (2015) определя учебния процес като едновременна дейност на двете взаимосвързани страни – учител и ученик.

Постъпките на педагога са резултат от неговия мироглед и интелект. Той преди всичко трябва притежава педагогически талант, специални знания и умения, да познава разнообразни методи и средства за възпитаване на спортиста.

Адаптираният хандбал включва обучение по хандбал на деца с увреждания с цел подобряване на двигателните умения и способности, позволявайки до известна степен да се компенсират загубените двигателни функции.

Той е целенасочен педагогически процес, в който се решават специфични задачи при наличието на двигателна активност чрез адаптиране, модифициране и промяна на физическата дейност в учебно-тренировъчната практика, така че да е подходяща за деца с различни увреждания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От всичко казано дотук можем да обобщим, че адаптираният хандбал не е разпространен в България като двигателно и тренировъчно средство за деца с увреждания. Той има комплексна насоченост, като движенията могат да бъдат с изборително действие или комплексни за подобряване на физическите качества и особено на координацията на движенията. В зависимост от индивидуалните възможности на децата и особеностите на увреждането се използват модифицирани разнообразни движения от играта в защита и нападение – по елементи, в координация и смесени форми.

При адаптирания хандбал натоварванията са с по-малка интензивност в сравнение с хандбала. Изборът на средства и точното определяне на интензивността на упражненията зависи от степента на възможностите на трениращите и от характерните особености на видовете увреждания.

ЛИТЕРАТУРА

Аврамов, Е. (2013). Сравнителен анализ на антропометричните показатели ръст и тегло между пивота и останалите игрови постове в хандбала. *Спорт и наука*. Изв. брой 3, ISSN 1310-3393. // Avramov, E. (2013). Sravnitelnen analiz na antropometricchnite pokazатели rast i teglo mezhdru pivota i ostanalite igrovi postove v handbala. *Sport i nauka*. Izv. broy 3, ISSN 1310-3393.

Аврамов, Е. (2015). *Актуални проблеми в подготовката на подрастващи хандбалисти*. НСА ПРЕС. С. ISBN 978-954-718-427-5. // Avramov, E. (2015). *Aktualni problemi v podgotovkata na podrastvashti handbalisti*. NSA PRES. S. ISBN 978-954-718-427-5.

Антонова, В. (2015). *Оптимизиране на началното обучение по волейбол*. Бolid-Инс. С. ISBN 978-945-394-174-2. // Antonova, V. (2015). *Optimizirane na nachalnoto obuchenie po voleybol*. Bolid-Ins. S. ISBN 978-945-394-174-2.

Аспарухов, Я. (2020). Анализ на антропометричните показатели и специфичната работоспособност при подрастващи баскетболисти. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*, Том 1, НСА ПРЕС, София, 15–22, ISSN 2682-9908 // Asparuhov, Ya. (2020). Analiz na antropometrichnite pokazатели i spetsifichnata rabotosposobnost pri podrastvashti basketbolisti. *Godishnik na Natsionalna Sportna Akademiya „Vasil Levski“*. Том 1, NSA PRES, Sofiya, 15-22, ISSN 2682-9908.

Върбанов, И. (2015). *Съвременни тенденции в хандбала*. НСА ПРЕС. С. ISBN 978-945-718-425-1. // Varbanov, I. (2015). *Savremenni tendentsii v handbala*. NSA PRES. S. ISBN 978-945-718-425-1.

Автор за кореспонденция

Емил Аврамов

Национална спортна академия „Васил Левски“,
катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

E-mail: emilavramov73@gmail.com